

Gesunde Impulse

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

Angebote nach Maß wählen

Ob vor Ort in Ihrer Nähe oder live im Internet – wählen Sie zwischen Kursen in einer Gemeinschaft und attraktiven Online-Angeboten.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.

Ihr AOK-Kursprogramm Region Südwestfalen 1. Halbjahr 2021

AOK
Die Gesundheitskasse.



Ihr AOK-Kursprogramm

Exklusive Angebote für AOK-Kunden rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtraucher

**1. Halbjahr
2021**

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: 0800 265 5000
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: aok.de/nw
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: nordwest.meine.aok.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

SR Südwestfalen



Liebe Kunden,

trotz der Corona-Pandemie haben wir dieses Kursprogramm für Sie geplant. Leider konnten wir nicht abschätzen, wie die Situation ist, wenn das Heft erscheint.

Bitte haben Sie Verständnis, wenn vielleicht nicht alle Kurse, wie geplant, stattfinden können. Mit unseren Online-Angeboten von CyberFitness oder AOK-liveonline sind wir auf jeden Fall für Sie da:

- cyberpraevention.de/aok
- liveonlinecoaching.com

Alle aktuellen Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie unter aok.de/nw/kurse.

Und nun viel Spaß beim Stöbern! Bleiben Sie bitte gesund!

Ihre
AOK NORDWEST
Die Gesundheitskasse.



Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

Zu einem gesunden Wohlbefinden gehören eine ausgewogene Ernährung, eine Balance zwischen Bewegung und Entspannung sowie ein rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie dabei mit vielen attraktiven Angeboten.

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

Alle Kurse sind exklusiv, kostenfrei, qualitätsgeprüft und werden von kompetenten Kursleitern durchgeführt.

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse Ihrer Wahl besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfaden Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Trend-Angebote in der Rubrik „**gesunderleben**“ offen.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns einfach an!

Schnell anmelden

Sichern Sie sich jetzt einen Platz in einem Kurs Ihrer Wahl. Alle Angebote sind exklusiv für AOK-Kunden.

Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze allerdings zunächst an die AOK-Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

Sie haben sich zu einem Kurs verbindlich angemeldet und können nicht teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte unbedingt spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns ab.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme aus inhaltlicher oder auch räumlicher Sicht für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns. Gern suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung, um Ihnen eine Teilnahme zu ermöglichen.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.



2021

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1	2	3
01	4	5	6	7	8	9	10
02	11	12	13	14	15	16	17
03	18	19	20	21	22	23	24
04	25	26	27	28	29	30	31

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05	1	2	3	4	5	6	7
06	8	9	10	11	12	13	14
07	15	16	17	18	19	20	21
08	22	23	24	25	26	27	28

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

April							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Mai							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Juni							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

 Ferien und Feiertage NRW

Schnell anmelden

Sie haben schon einen Lieblingskurs im Visier?
Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz.

Online

Auf ins Internet: Unter aok.de/nw/kurse finden Sie das komplette Angebot und die Online-Anmeldung.

Per Post

Nutzen Sie einfach die [Anmeldekarte](#) im Heft-Umschlag.

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.

Datenschutzhinweis:

Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter aok.de/nw/datenschutzrechte. Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK NordWest – Die Gesundheitskasse., Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, kontakt@nw.aok.de oder unseren Datenschutzbeauftragten unter datschutz@nw.aok.de.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen	9
AOK-Future-Meal -klimafreundlich einkaufen und gesund essen	11
AOK-KochWerkstatt:	
- Es geht auch „Ohne“	12
- Mittelmeerküche	13

Kurse AOK-liveonline

Der Weg zum neuen Körpergefühl NEU	14
erfolgreiche Gewichtsreduktion	15
gesund und leicht abnehmen	16
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	17
CyberFitness: Diabetes-Prävention	18
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen	19
CyberFitness: Ernährung und Vitalität	20



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	23
Aquafitness	25
Easy Running	33
Faszien-Fit NEU	34
Functional Training	36
Kraftworkout im Studio	38
Nordic Walking	47
Outdoor-Fitness NEU	49
Pilates	51
RanRücken	54
Rückenpower	56
Sanftes Rückentraining	58
Trainieren wie die Profis:	
Kraftausdauer Workout	61

Kurse AOK-liveonline

der innere Schweinehund 2.0	63
CyberFitness: Rückencoaching	64



gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Autogenes Training	67
Progressive Muskelentspannung	68
Tai Chi	69
Yogazeit	70

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	72
Achtsamkeit & Balance	73
bin ich gut genug?	74
gelassen & locker	75
gut im Feierabend ankommen	76
positiver Umgang mit Stress	77
schlaf gut!	78
Die Lebe Balance-App	79
Stress im Griff	79

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	81
--------------------------------	----

gesunderleben



Bouldern für Einsteiger	83
Bouldern für Kinder	84
Hochseilgarten	85
Kanutour auf dem Biggesee	86
Kanutour auf der Lippe	87
Klettern in der Halle	88
Kletterwald	89
NaturErleben!	90

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	93
Betriebliche Gesundheitsförderung	95
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	96

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Post	100



Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und dabei individuell abgestimmten Ernährung geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Und davon profitieren Sie Ihr ganzes Leben. Überzeugen Sie sich in unseren Kursen davon, wie lecker eine gesunde Ernährung sein kann.

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

Kurs-Nr: 203817
Beginn: 18.02.2021
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Treppenstr. 9, 58638 Iserlohn
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Svenja Schweizer
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202288
Beginn: 15.03.2021
Ort: INITEC Lippstadt (Cafeteria)
 Südstr. 18, 59557 Lippstadt
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christa Glozbach
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

Kurs-Nr: 203821
Beginn: 18.02.2021
Ort: AOK Lüdenscheid (Cafeteria 3. OG)
 Knapper Str. 59, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Mareike Maurmann
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201000
Beginn: 24.02.2021
Ort: MARIEN aktiv (Seminarraum)
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202293
Beginn: 21.04.2021
Ort: Zentrum im Quell
 Möhnestraße 90, **59581 Warstein-Sichtigvor**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christa Glozbach
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen

Gesunde Ernährung und klimafreundliches Einkaufen - geht das zusammen? Was auf den ersten Blick wie ein unüberwindlicher Berg erscheinen mag, ist auf den zweiten Blick leichter als gedacht. Denn vieles, was gut für mich ist, ist zugleich gut fürs Klima. Wir sammeln und prüfen die vielfältigen Informationen, Angebote und Möglichkeiten, um dann persönliche passende Antworten zu finden.

Kurs-Nr: 201034
Beginn: 21.04.2021
Ort: Ernährungsberatung Schmeckt
 Hagener Str. 230, **57223 Kreuztal**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 3-mal 90 Minuten Theorie
 2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Jana Hopfner
Kursgebühr: 67,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 In der zweiten und vierten Einheit finden die praktischen Übungen statt.



AOK-KochWerkstatt - Es geht auch „Ohne“

Leckere Kochideen:

Gibt es bei Ihnen zu jeder Mahlzeit Fleisch? Versuchen Sie doch auch mal vegetarische Gerichte! Über Suppen, Soßen oder ganze Hauptgerichte und einen leckeren Nachtisch - Gemüse und Obst bieten alles! Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie neue Rezepte aus - Ohne Fleisch!

Kurs-Nr: 201013
Beginn: 22.03.2021
Ort: MARIEN aktiv (Küche)
 Friedrichstr. 133, 57072 Siegen
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist derzeit in aller Munde: Sie ist leicht, frisch, bekömmlich, abwechslungsreich und sehr gesund. In Ländern wie Frankreich, Italien, Griechenland und Spanien sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel seltener und die Menschen werden älter. Zaubern Sie sich einen Hauch von Urlaub auf Ihren Teller! Und genießen Sie einen kulinarischen Kurs, der Appetit auf Sommer und Gesundheit macht. Probieren Sie selbst!

Kurs-Nr: 201038
Beginn: 10.05.2021
Ort: MARIEN aktiv (Küche)
 Friedrichstr. 133, 57072 Siegen
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hübner
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Der Weg zum neuen Körpergefühl

NEU

In allen Medien und sozialen Netzwerken finden sich Diättipps in großer Vielfalt und dazu auch die passenden Schönheitsideale. Doch was ist eigentlich eine gute und gesunde Figur und wie erreicht man diese? Klar ist, dass ein ausgewogener Mix aus gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung sehr wichtig ist. Aber welche Rolle spielt hierbei eigentlich die Psyche? In diesem **liveonline-Vortrag** geht es darum, wie Sie Essen ganz ohne schlechtes Gewissen genießen können und was dieser Genuss mit uns macht. Hierzu gehört auch, sensibel gegenüber unserem eigenen Hungergefühl zu werden, um dadurch Frustessen wegen Stress, Ärger, Schuldgefühlen und Ängsten zu erkennen und zu vermeiden. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurückerhalten und ein neues besseres Körpergefühl gewinnen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202798
Beginn: 08.03.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

Der Weg zum Wunschgewicht gestaltet sich für viele schwierig, vor allem der langfristige Erfolg bleibt oft aus. In diesem **liveonline-Vortrag** werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt.

Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202652
Beginn: 17.02.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

Starten Sie jetzt in ein leichteres Leben: In diesem neuen liveonline-Kurs lernen Sie, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise zu verändern und erreichen so Ihr Idealgewicht. Eine Diätassistentin/ Ernährungswissenschaftlerin vermittelt Ihnen die Grundlagen der vollwertigen Ernährung. Außerdem erfahren Sie, wie hoch Ihr Bedarf an Energie und Nährstoffen ist. Wertvolle Tipps für eine effektive und regelmäßige Bewegung runden dieses Angebot ab. Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht und leben Sie diesen erfolgreich im Alltag weiter.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem BMI von 25 bis 35. Bei einem BMI von 30 bis 35 sollte die Teilnahme nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202653
Beginn: 16.02.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202654
Beginn: 01.04.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Erfahren Sie mit psychologischem Know-how, wie Sie gut gelaunt und mit Köpfchen Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können. Außerdem vermitteln wir Ihnen professionelle Strategien, um Stress, Ärger, Schuldgefühle und Ängste zu überwinden. So vermeiden Sie Frust-Essen und gewinnen die Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202655
Beginn: 18.02.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



CyberFitness: Diabetes-Prävention

Der ideale Kurs für alle, die endlich einmal nicht dazugehören! Diabetes, nein danke! Unser Lebensstil entscheidet maßgeblich darüber, ob wir einen Typ 2 Diabetes ausbilden oder nicht. Dieser Kurs bringt Sie auf den richtigen Weg und zeigt auf, was zu viel Zucker im Körper bewirkt. Wie man die Insulin-Sensitivität seiner Zellen beeinflussen kann. Und warum gerade eine Kombination aus Ernährung, Bewegung und Entspannung so wirksam in der Prävention ist. All das und vieles mehr wird verständlich und motivierend in unserem Online-Videokurs erklärt.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Mario Jurica (Diabetologe und Facharzt für Innere Medizin)
Kursgebühr:	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

Abnehm-Experten und -Mythen gibt es im Internet viele – dieser Kurs fundiert jedoch auf den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei stehen viel Spaß und leckere Rezepte, neben ausreichend Bewegung und Stressmanagement, im Vordergrund.

Unsere Coaches geben Hilfestellung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt und liefern leckere Rezepte mit gängigen Zutaten aus dem Supermarkt.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Patricia Skirde (Diätassistentin)
Kursgebühr:	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



CyberFitness: Ernährung und Vitalität

Das Thema Ernährung ist in aller Munde: Gesund essen ist nicht nur hip, sondern lebenswichtig. Durch die richtige Ernährung sind Sie zum Beispiel unfassbar fit, belastbar und stressresistenter.

Mit diesem Online-Kursangebot werden Sie Ihr eigener Ernährungscoach. Starten Sie diesen neunwöchigen Kurs auf Laptop, Tablet, Monitor oder Ihrem Fernseher! Wie und wann Sie mögen. Wir konnten für diesen Gesundheitskurs Prof. Dr. Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln gewinnen. Gemeinsam mit Tom und Michaela von CyberFitness versprechen wir Ihnen neun spannende Wochen.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	9-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Patricia Skirde (Diätassistentin)
Kursgebühr:	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Clarimedis und Baby-Telefon

Wir haben die Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen. Sie erhalten 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag qualifizierte Auskünfte von Ärzten, Apothekern, Pflegekräften und anderen Medizinexperten. Telefon: 0800 1 265 265

AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung oder einen Arzt? Unter aok.de/nw finden Sie die ideale Adresse.

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарифen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten, z. B. mit dem bleibgesund-Bonus-Wahlтариф.

aok.de/nw

AOK NordWEST – Gesundheit in besten Händen.

Ihre AOK NordWest hilft Ihnen dabei, mit Spaß aktiv, gesund und fit zu bleiben. Erleben Sie in unseren qualitätsgesicherten und bewährten Gesundheitskursen, wie sportliche Aktivitäten Ihr Wohlbefinden verbessern – und wie leicht der Einstieg in regelmäßige Bewegung ist.

AOK-Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Vorerkrankungen mit dem Ziel der Prävention bzw. Reduzierung von Beckenbodenspezifischen Risikofaktoren. So kann Beckenbodenproblemen (z. B. Harninkontinenz) nachhaltig und effektiv vorgebeugt werden. Damit nicht etwa beim Husten und Niesen „Unschönes“ passiert, muss der Beckenboden gekräftigt werden. Wahrnehmungsschulung, Atmung und Entspannung, funktionelle Bewegungsübungen und beckenbodenschonendes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag sind Inhalte dieses Kurses.

Es werden praktische Übungen für ein verbessertes Bewegungsverhalten gezeigt und es gibt viele praktische Tipps.

Kurs-Nr: 202284
Beginn: 22.02.2021
Ort: Yogaschule Arnsberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202283
Beginn: 24.02.2021
Ort: Yogaschule Arnsberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – AOK-Beckenbodenschule

Kurs-Nr: 203883
Beginn: 10.03.2021
Ort: Praxis PFIPIH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203864
Beginn: 09.03.2021
Ort: Sportpraxis PFIPIH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202261
Beginn: 25.02.2021
Ort: Lebensgefühl by Rempel
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Zuleger
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle die gern im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und ist dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr: 201016
Beginn: 13.04.2021
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201017
Beginn: 13.04.2021
Ort: Rothaarbad
 Am Sportfeld 3, **57319 Bad Berleburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Maria Kuss
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202246
Beginn: 17.02.2021
Ort: Hotel Hennemann
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 202247
Beginn: 17.02.2021
Ort: Hotel Hennemann
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202248
Beginn: 23.02.2021
Ort: Hotel Hennemann
 Olper Str. 28, **59889 Eslohe-Cobbenrode**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeier
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203760
Beginn: 04.03.2021
Ort: Lehrschwimmbecken Saatschule
 Saatweg, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203738
Beginn: 20.04.2021
Ort: Lehrschwimmbecken Saatschule
 Saatweg, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203892 203899
Beginn: 02.03.2021 04.05.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203893
Beginn: 03.03.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203894 203901
Beginn: 04.03.2021 06.05.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203903
Beginn: 31.05.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschoid**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

Kurs-Nr: 203762
Beginn: 13.04.2021
Ort: Bewegungsbad im Physiozentrum Menden
 Krankenhausweg 8, **58706 Menden**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stephanie Krollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203763
Beginn: 15.04.2021
Ort: Bewegungsbad im Physiozentrum Menden
 Krankenhausweg 8, **58706 Menden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stephanie Krollmann
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203860
Beginn: 08.03.2021
Ort: Olper Bäderbetriebe - Lehrschwimmbecken
 Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203862
Beginn: 09.03.2021
Ort: Olper Bäderbetriebe - Lehrschwimmbecken
 Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203863
Beginn: 04.05.2021
Ort: Olper Bäderbetriebe - Lehrschwimmbecken
 Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203861
Beginn: 10.05.2021
Ort: Olper Bäderbetriebe - Lehrschwimmbecken
 Seeweg 5, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203761 203759
Beginn: 05.03.2021 14.05.2021
Ort: AquaMagis
 Böddinghauser Feld 1, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Barbara Zdrojewski
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202249
Beginn: 01.03.2021
Ort: Ferienhotel Stockhausen
 Zum Hälleken 9, **57392 Schmallenberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Susanne Winkelmeyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Aquafitness

Kurs-Nr: 201001
Beginn: **22.02.2021**
Ort: MARIEN aktiv (Bewegungsbad)
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Achenbach
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 201009
Beginn: **06.03.2021**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201029
Beginn: **06.03.2021**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 13:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201021
Beginn: **14.04.2021**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201011
Beginn: **14.04.2021**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201025
Beginn: **16.04.2021**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201026
Beginn: **16.04.2021**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201027
Beginn: **16.04.2021**
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

Kurs-Nr: 201028
Beginn: 16.04.2021
Ort: Medizinzentrum Siegerland Oberstadt
 Grabenstr. 9, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Lisa Bartzik
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201036
Beginn: 03.05.2021
Ort: MARIEN aktiv (Bewegungsbad)
 Friedrichstr. 133, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Martina Achenbach
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

Kurs-Nr: 201018
Beginn: 13.04.2021
Ort: Burbach Wanderparkplatz
 "Buchhellertal", **57299 Burbach**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Faszien-Fit NEU

Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Das Training der Faszien ist effektiv und schonend. Die regelmäßige Faszienarbeit sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit und Ausdauer, sondern vermindert auch Schmerzen des Bewegungsapparats und aktiviert das Immunsystem. Der Sport, der quasi unter die Haut geht, erreicht somit die eher passiven Strukturen.

Faszien sind keine neue Erfindung, sondern immer schon Teil des Körpers. Nur die Bedeutung des Bindegewebes ist nun bekannter. Wie Sie die Faszien trainieren können und was das bewirkt, lernen Sie in unseren speziellen Gesundheitskursen.

Kurs-Nr: 201030
Beginn: **16.04.2021**
Ort: FitnessPoint-Pulverwald
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elena Schwan
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201033
Beginn: **19.04.2021**
Ort: Praxis für Mototherapie
 Bamenohler Str. 248, **57413 Finnentrop**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202279
Beginn: **04.03.2021**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marie Rittinghaus
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203906
Beginn: **27.05.2021**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202265
Beginn: **02.03.2021**
Ort: Lebensgefühl by Rempel
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Zuleger
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

Kurs-Nr: 203790
Beginn: **01.03.2021**
Ort: Kletterwelt Sauerland
 Rosmarter Allee 12, **58762 Altena**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lorena Lange
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203765
Beginn: **11.03.2021**
Ort: MediVital
 Haarweg 80, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sören Tillmann
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203764
Beginn: **13.04.2021**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202290
Beginn: **04.03.2021**
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ute Borchardt
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203904
Beginn: **31.05.2021**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201012
Beginn: **10.03.2021**
Ort: Ambulantes Zentrum Albertus Magnus
 Albertus Magnus Str. 11, **57072 Siegen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Mario Bürger
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Kurs findet am 7. April nicht statt.

Kurs-Nr: 202260
Beginn: **25.02.2021**
Ort: Lebensgefühl by Rempel
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Eugen Rempel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig.

In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 203890
Beginn: **08.03.2021**
Ort: Praxis PFIHP
 Hansastr. 4, **57439 Attendorf**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nina Hennken
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202289
Beginn: **19.02.2021**
Ort: Promotio - Zentrum für Rehabilitation und Prävention
 Möhnestr. 40a, **59929 Brilon**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Georg Knievel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201003
Beginn: **04.03.2021**
Ort: PhysioFit Stamm
 Im Kreuzseifen 1, **57489 Drolshagen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Stamm
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201032
Beginn: **17.04.2021**
Ort: FitnessPoint-Pulverwald
 Jahnstr. 2, **57339 Erndtebrück**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marius Saßmannshausen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202259
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk
 Braukweg 9, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Franz Metzler
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201005
Beginn: **03.03.2021**
Ort: Fitness Forum
 Gewerbestr. 9, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sascha Hoffmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201004
Beginn: **04.03.2021**
Ort: Sport und Fitness Pavillon
 Asdorfer Str. 112, **57258 Freudenberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jürgen Wegner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202277
Beginn: **02.03.2021**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annette Hoischen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203767
Beginn: **02.03.2021**
Ort: physio-logic
 Wallstraße 31, **58638 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michaela Schramm
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203737
Beginn: **16.04.2021**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203768
Beginn: **01.03.2021**
Ort: Medical sport
 Am Westhang 6, **58640 Iserlohn-Sümmern**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203857
Beginn: **17.03.2021**
Ort: Fitnessstudio sportshouse4U
 Kölner Straße 159, **58566 Kierspe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Tanja Klemm
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203859
Beginn: **02.03.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Claudia Hesse
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202292
Beginn: **03.03.2021**
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202291
Beginn: **05.03.2021**
Ort: Sportstudio Gym
 Am Siek 8, **59557 Lippstadt**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Borchardt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 203897
Beginn: **09.03.2021**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202250
Beginn: **22.02.2021**
Ort: Activa, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202252
Beginn: **26.02.2021**
Ort: Activa, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 08:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203791
Beginn: **24.03.2021**
Ort: Sportpalast Meinerzhagen
 Siepener Weg 10, **58540 Meinerzhagen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Norbert Hagen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203769
Beginn: **14.04.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig
 Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203770
Beginn: **14.04.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig
 Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203822
Beginn: **14.04.2021**
Ort: AktiVita
 Am Papenbusch 32, **58708 Menden**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Agnes Dieckow
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202281
Beginn: **16.04.2021**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202282
Beginn: **16.04.2021**
Ort: Physiotherapie Meise; Medizinisches Training Olsberg
 (in der Elisabeth Klinik)
 Heinrich-Sommer-Str. 4, **59939 Olsberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Meise
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203771
Beginn: **03.03.2021**
Ort: AquaMagis
 Böddinghauser Feld 1, **58840 Plettenberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbara Zdrojewski
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203766
Beginn: **17.03.2021**
Ort: Physio Reha Med
 Maiplatz 5, 1. OG Modedepark Röther,
58840 Plettenberg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Weiler-Bruse
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202257
Beginn: **18.02.2021**
Ort: Physiotherapie Franz Nagel
 Hachtorstr. 37, **59602 Rütthen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 13:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ann Kathrin Nagel
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202253
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Activ Sports
 Bahnhofstr. 7a, **57392 Schmallenberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Heidschötter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201014
Beginn: **11.03.2021**
Ort: OPT GmbH
 Formerstr. 1, **57076 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christoph Heinbach
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202266
Beginn: **17.02.2021**
Ort: All inclusive Fitness
 Werler Landstr. 2, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nathalie Otto
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202254
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maximilian Stork
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202275
Beginn: **15.02.2021**
Ort: Gesundheitszentrum Pentling
 Allener Str. 35, **59457 Werl**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jörg Brune
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202296 202297
Beginn: **17.02.2021** **12.05.2021**
Ort: Gesundheitswerk Wickede
 Am Park 2, **58739 Wickede**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Kampmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

Kurs-Nr: 202278
Beginn: **03.03.2021**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 08:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annette Hoischen
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203772
Beginn: **15.03.2021**
Ort: Freizeitzentrum Biebertal
 Bieberkamp (Hinterer Parkplatz),
58710 Menden-Lendringsen
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Brigitte Fiebig
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Nordic Walking und mehr

Kurs-Nr: 203797
Beginn: 18.03.2021
Ort: Freizeitzentrum Biebental
 Bieberkamp (Hinterer Parkplatz),
58710 Menden-Lendringsen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Brigitte Fiebig
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203773 203795
Beginn: 14.04.2021 07.07.2021
Ort: Wanderparkplatz Quitmannsturm
 Neuenrader Straße, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Uwe Schmidt
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202271
Beginn: 14.04.2021
Ort: Praxis für Physiotherapie Paula Hennecke
 Wernsdorfer Str. 6, **59955 Winterberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Hein
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Outdoor-Fitness

NEU

Krafttraining im Freien

Raus aus den vier Wänden, rein in die Natur: Mit Spaß an der frischen Luft verbessern Sie Ihre Fitness. Bei Outdoor-Fitness werden Parkbänke und Klettergerüste zu Trainingsgeräten. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen dieses abwechslungsreiche Training. Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern wollen, aber keine Lust auf ein Studio haben. Also, schnell anmelden und ab nach draußen!

Kurs-Nr: 201019
Beginn: 13.04.2021
Ort: Burbach Wanderparkplatz
 "Buchhellertal", **57299 Burbach**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203792
Beginn: 13.04.2021
Ort: Friedensparks Hemer
 Treffen am Boule Platz, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Pinto Abreu
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte und Wasser mitbringen



Fortsetzung von Seite 49 – Outdoor-Fitness

Kurs-Nr: 203794
Beginn: **13.04.2021**
Ort: Friedenspark Hemer
 Treffen am Boule Platz, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Pinto Abreu
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte und Wasser mitbringen

Kurs-Nr: 203788
Beginn: **12.04.2021**
Ort: Volksgarten Letmathe
 Treffpunkt am Rondell, **58642 Iserlohn-Letmathe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Pinto Abreu
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte und Wasser mitbringen

Kurs-Nr: 203793
Beginn: **12.04.2021**
Ort: Volksgarten Letmathe
 Treffpunkt am Rondell, **58642 Iserlohn-Letmathe**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Pinto Abreu
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte und Wasser mitbringen

Kurs-Nr: 203905
Beginn: **31.05.2021**
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203881 203882
Beginn: **11.03.2021** **20.05.2021**
Ort: Sportpraxis PFIPH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lea Holighaus
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

Kurs-Nr: 203884 203885
Beginn: **10.03.2021** **12.05.2021**
Ort: Praxis PFIPH
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202280
Beginn: **02.03.2021**
Ort: M4Fitness Gesundheitszentrum
 Schneidweg 12, **59590 Geseke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elvira Leffler
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Pilates

Kurs-Nr: 203775
Beginn: **03.03.2021**
Ort: Reha-Zentrum Hemer
 Breddestraße 22, **58675 Hemer**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203774
Beginn: **02.03.2021**
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Bethanienallee 3, **58644 Iserlohn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201002
Beginn: **01.03.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Claudia Hesse
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203896
Beginn: **05.03.2021**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschied
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschied**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203902
Beginn: **18.05.2021**
Ort: Reha-Klinik Lüdenschied
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenschied**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203865 203877
Beginn: **08.03.2021** **17.05.2021**
Ort: Sportpraxis PFIPIH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Carina Seibert
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell:

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen.

Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Mattenprogramm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 203776
Beginn: 16.03.2021
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Bethanienallee 3, 58644 Iserlohn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203796
Beginn: 03.03.2021
Ort: Medical sport
 Am Westhang 6, 58640 Iserlohn-Sümmern
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ralf Nölke
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203900
Beginn: 04.05.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenschoid
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenschoid
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201010
Beginn: 04.03.2021
Ort: Premiumfit
 Eiserfelder Str. 357, 57080 Siegen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 202256
Beginn: 18.02.2021
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yvonne Döben
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202262
Beginn: 26.02.2021
Ort: Lebensgefühl by Rempel
 Wilkeplatz 11, 59581 Warstein-Belecke
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Zuleger
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Rückenpower

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 202258
Beginn: 16.02.2021
Ort: Fitness- & Gesundheitszentrum Bodytalk
 Braukweg 9, **59889 Eslohe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 09:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franz Metzler
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203895
Beginn: 04.03.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, **58515 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202251
Beginn: 24.02.2021
Ort: Activa, Praxis für Krankengymnastik,
 Prävention und Rehabilitation
 Paulinenstr. 1, **34431 Marsberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Bornemann-Schlüter
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203777
Beginn: 04.03.2021
Ort: Praxis für Physiotherapie Brigitte Fiebig
 Lendringser Hauptstr. 39, **58710 Menden**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kirsten Michler-Bilstein
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203880
Beginn: 11.03.2021
Ort: Sportpraxis PFIPH
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lea Holighaus
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201006
Beginn: 04.03.2021
Ort: Premiumfit
 Eiserfelder Str. 357, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nils Richter
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Kurs findet in den Osterferien nicht statt.

Kurs-Nr: 202263
Beginn: 02.03.2021
Ort: Lebensgefühl by Rempel
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Eugen Rempel
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 202274
Beginn: 25.02.2021
Ort: Gesundheitszentrum Möllenhoff
 Robert-Koch-Str. 3, 59609 Anröchte
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Göckede
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202287
Beginn: 24.02.2021
Ort: Yogaschule Arnsberg
 Ringstr. 146, 59821 Arnsberg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Friederike Weimar
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201007
Beginn: 04.03.2021
Ort: Praxis für Mototherapie
 Bamenohler Str. 248, 57413 Finnentrop
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne Hegener
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203781
Beginn: 03.03.2021
Ort: Reha-Zentrum Hemer
 Breddestraße 22, 58675 Hemer
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203778
Beginn: 11.03.2021
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Bethanienallee 3, 58644 Iserlohn
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203898
Beginn: 15.04.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203779
Beginn: 23.03.2021
Ort: Sportpalast Meinerzhagen
 Siepener Weg 10, 58540 Meinerzhagen
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Norbert Hagen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Sanftesb Rückentraining

Kurs-Nr: 203789
Beginn: 18.03.2021
Ort: PhysioBALANCE
 Mühlendorf 5, **58809 Neuenrade**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Natalie Kablau
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203780
Beginn: 15.03.2021
Ort: Physio Reha Med
 Maiplatz 5, 1. OG Modepark Röther,
58840 Plettenberg
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Weiler-Bruse
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202255
Beginn: 18.02.2021
Ort: Soest Vital
 Senator-Schwartz-Ring 8, **59494 Soest**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maximilian Stork
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202264
Beginn: 15.02.2021
Ort: Lebensgefühl by Rempel
 Wilkeplatz 11, **59581 Warstein-Belecke**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Björn Zuleger
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Trainieren wie die Profis: Kraft- ausdauer Workout

Machen Sie sich selbst zu einem Profi für körperliche Aktivität und lernen Sie die Grundlagen für ein selbständiges Training kennen. Gemeinsam mit



Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. Das Programm richtet sich an Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger in gutem Gesundheitszustand. Neue Übungen aus dem Profisport zur Kraftausdauer, aber auch zur Dehnung und Koordination, lassen Sie in 10 Wochen fast zu einem Profi werden. Mit anderen gemeinsam an Limits gehen und dabei noch Spaß zu haben, ist Ziel dieses Kurses. Also, worauf warten Sie?

Kurs-Nr: 203858
Beginn: 15.03.2021
Ort: Fitnessstudio sportshouse4U
 Kölner Straße 159, **58566 Kierspe**
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Erik Jung
Kursgebühr: 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201008
Beginn: 03.03.2021
Ort: Praxis für Physiotherapie
 Meggener Str. 50, **57368 Lennestadt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Hellweg
Kursgebühr: 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

Kurs-Nr: 203891
Beginn: 01.03.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung?

Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 6 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202797
Beginn: 30.03.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



CyberFitness: Rückencoaching

Lassen Sie sich „vercybern“: Bei diesem AOK-Cyberkurs bestimmen Sie Zeitpunkt und Ort, gehen online und nehmen an einem ganzheitlich orientierten Rückentraining teil.

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit. Dazu erlernen Sie praktische Übungen für Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht – und zur Entspannung. Dieser Online-Präventionskurs ist qualitätsgesichert und effektiv. Durch den achtwöchigen Kurs leitet Sie ein professioneller Coach.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Tom Dederichs (Personal Trainer/Fitness Professional)
Kursgebühr:	89,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



wdv/Jan Lauer



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

Werben Sie Ihre Freunde und Familie für die AOK. Für jeden neu geworbenen Kunden gibt es 25 EUR oder eine tolle Sachprämie.

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und lassen Stress erst gar nicht entstehen.

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

Autogenes Training hilft, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Durch gezielte Konzentration beeinflussen Sie spezielle Körperfunktionen. Erleben Sie ein entspannendes Schwere- und Wärmegefühl. So gelangen Sie in wenigen Minuten zu Ruhe und Erholung.

Kurs-Nr:	202295
Beginn:	01.03.2021
Ort:	Ev. Johanna-Volke-Familienzentrum Lohner Höhe 3-5, 59505 Bad Sassendorf
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:30 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Andrea Delbrügger
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Alltagsstress gelassener zu bewältigen. Sie ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Erleben Sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur! So kommen Sie wieder ins Gleichgewicht.

Kurs-Nr: 201020
Beginn: 25.03.2021
Ort: Praxis für Fitness und Motopädie
 Ihnestr. 5, 57439 Attendorf
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dajana Rüsche
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203907
Beginn: 20.05.2021
Ort: Reha-Klinik Lüdenscheid
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Reha-Klinik
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

Verbinden Sie mit meditativer Bewegungskunst eine harmonische Einheit von „Yin“ und „Yang“, den sich ergänzenden Gegensätzen. Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolgen gestärkt. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Verspannungen ab und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erfahren Sie im Kurs die wohltuende Wirkung des Tai Chi.

Kurs-Nr: 202294
Beginn: 02.03.2021
Ort: GYM B7
 Ostring 2, 59929 Brilon
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Horst-Günther Würtz
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203782
Beginn: 03.03.2021
Ort: Reha-Zentrum Iserlohn
 Bethanienallee 3, 58644 Iserlohn
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team des Reha-Zentrums
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit

Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

Kurs-Nr: 202285
Beginn: **25.02.2021**
Ort: Yogaschule Arnberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202286
Beginn: **25.02.2021**
Ort: Yogaschule Arnberg
 Ringstr. 146, **59821 Arnberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annette Wagner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203886 203887
Beginn: **08.03.2021** **17.05.2021**
Ort: Praxis PFIHP
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Carmen Erwes
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203888 203889
Beginn: **08.03.2021** **17.05.2021**
Ort: Praxis PFIHP
 Hansastr. 4, **57439 Attendorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Carmen Erwes
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203837
Beginn: **03.03.2021**
Ort: Märkische Physiotherapie
 Börsenstraße 10, **58507 Lüdenscheid**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Lefering
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 203878 203879
Beginn: **11.03.2021** **20.05.2021**
Ort: Sportpraxis PFIHP
 Westfälische Str. 25, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Carmen Erwes
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201037
Beginn: **03.05.2021**
Ort: Shin-Zen Siegen
 Oberer Hengsbacher Weg 80, **57080 Siegen**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Elke Howald
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Achtsamkeit

Dieser neue **liveonline-Vortrag** führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Es werden mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im Alltag vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

Der anschließende liveonline-Chat bietet viel Raum für Diskussionen. Hier erhalten Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202700
Beginn: 02.03.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202657
Beginn: 15.03.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202707
Beginn: 19.04.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

Wir wissen schon früh, worauf es ankommt: Schulische und berufliche Erfolge, besser sein als die anderen, effizient sein. Doch was ist, wenn der Ehrgeiz ungesund wird oder der Leistungsdruck zunimmt? Wenn wir nicht mehr Vollgas geben können, sondern eine dringende Pause brauchen? Und wenn uns schließlich die Erschöpfung so einnimmt und wir uns nicht mehr selbst motivieren können?

In diesem neuen **liveonline-Vortrag** geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden.

Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202701
Beginn: 31.05.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

Stress ist heute allgegenwärtig und nicht immer zu vermeiden. Halten Sie sich fit und gesund für die Herausforderungen von Beruf und Familie! Spüren Sie wieder mehr Lebensfreude! Hier erfahren Sie effektive Strategien, um Ihr persönliches Stressmanagement zu verbessern.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202660
Beginn: 19.05.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

Dieser neue **liveonline-Vortrag** liefert Ihnen psychologische Soforthilfe-Maßnahmen, wie Sie im Feierabend den Kopf frei bekommen und auftanken können. Aber nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität ist hierbei entscheidend.

Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202661
Beginn:	25.05.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

Fast die Hälfte der Bevölkerung fühlt sich unter Druck und gestresst. In diesem **liveonline-Vortrag** erfahren Sie aktuelle Trends über die Entstehung und einen erfolgreichen Umgang mit Stress. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202703
Beginn:	19.04.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Montag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: schlaf gut!

Schlaf gut! Mit diesem Kurs gelingt es Ihnen, Ihre Schlafstörungen zu bewältigen. Sie erfahren alles über die sogenannte Schlafedukation, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmern aus und erarbeiten sich so sinnvolle Strategien, um Ihr Verhalten zu ändern.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202659
Beginn:	03.03.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Die Lebe Balance-App

Schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit der „Lebe Balance“-App der AOK. Sie verbessern dadurch die Wahrnehmung für Ihr eigenes Befinden und gewinnen Abstand von dem, was Sie belastet oder stresst. Mit der AOK-App „Lebe Balance“ wird das Achtsamkeitstraining zu Ihrem alltäglichen Begleiter.



Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder Ihrem App Store – Reinklicken lohnt sich!

Stress im Griff

Mehr Gelassenheit zu erleben ohne das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen – dafür steht das Programm „Stress im Griff“.

Es hilft Ihnen, die täglichen Belastungen besonnener zu erleben. Mit dem 4-Wochen-Trainingsprogramm werden Sie den Stress in den Griff bekommen. Sie erhalten per E-Mail einen persönlichen Beratungsbrief und ein vierwöchiges Trainingsprogramm mit persönlichen Lösungen für Ihren Alltag.

Weitere Infos erhalten Sie unter: stress-im-griff.de





Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu. So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgewogenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen.

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

Für alle, die darüber nachdenken, mit dem Rauchen aufzuhören oder die bereits den Entschluss gefasst haben, rauchfrei zu werden: Hier erhalten Sie professionelle Unterstützung und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen! In diesem Seminar lernen Sie in 3 Schritten, sich von der Zigarette zu verabschieden: endgültig und dauerhaft!

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202704
Beginn:	31.05.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Fabian Beckers
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitätsgesicherte Kurse anbieten. Darüber hinaus suchen wir nach neuen Ideen für Sie, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß ein aktiver Lebensstil noch machen kann – unabhängig von gesetzlichen Richtlinien. Dazu gehören die Angebote in dieser Rubrik, für die Sie einmal im Jahr 300 Prämienpunkte erhalten.

Bouldern für Einsteiger

ab 14 Jahren

Bouldern ist eine besondere Art des Kletterns ohne Seilsicherung in Abprunghöhe bis 4,50 Metern über dicken Weichbodenmatten. Beim Bouldern löst man Bewegungsrätsel in der Vertikalen. Es geht um Beweglichkeit, Balance, Dynamik, Kraft und die richtige Taktik. In diesem Einsteiger-Kurs werden die Grundlagen des Boulderns erklärt. Unter Begleitung professioneller Trainer bekommst Du nach dem Aufwärmen die grundlegenden Techniken, wie richtiges positionieren, Effizienz von Kletterzügen, statische und dynamische Kletterbewegungen vermittelt. Nach der 60-Minütigen Einweisung kann eigenständig weiter gebouldert werden.

Kurs-Nr:	203784
Beginn:	18.04.2021
Ort:	Kletterwelt Sauerland Rosmarter Allee 12, 58762 Altena
Tag, Uhrzeit:	Sonntag, 15:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Team der Kletterwelt
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



Bouldern für Kinder

6-14 Jahre

Dieser Kurs ist speziell für Kinder, um das Bouldern kennenzulernen. Bei dem Schnupperangebot lernen Kinder spielerisch die wichtigsten Regeln und die besten Tricks, um möglichst einfach die Wand hochzukommen. Unter ständiger Betreuung eines Trainers können die Kinder sich an vielen verschiedenen Bewegungsrätseln an der Wand probieren und ihre ersten Klettererfolge sammeln. Nach dem Kurs ist weiteres eigenständiges Bouldern möglich, wenn das Betreuungsverhältnis von 2 Kindern zu einem Erwachsenen eingehalten wird.

Kurs-Nr: 203785
Beginn: 18.04.2021
Ort: Kletterwelt Sauerland
 Rosmarter Allee 12, **58762 Altena**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team der Kletterwelt
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Hochseilgarten

Nehmen Sie die Herausforderung an und besuchen Sie den Hochseilgarten Sorpesee mit atemberaubenden Blick über den See. Das Besondere an dieser Aktivität ist die Fokussierung auf den Teamgedanken.

In kleinen Teams von maximal 12 Personen bewältigen die Teilnehmer gemeinsam die Stationen, sichern und unterstützen sich gegenseitig. Jedes Team wird durch einen erfahrenen, zertifizierten Trainer begleitet.

Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 12 Jahre, die Mindestkörpergröße 1,40 m.

Kurs-Nr: 202267
Beginn: 08.05.2021
Ort: Hochseilgarten Sorpesee im
 Outdoorzentrum Sorpesee
 Am Sorpesee 193, **59846 Sundern-Langscheid**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team MOSAIK GmbH
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kurs-Nr: 202270
Beginn: 13.06.2021
Ort: Hochseilgarten Sorpesee im
 Outdoorzentrum Sorpesee
 Am Sorpesee 193, **59846 Sundern-Langscheid**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team MOSAIK GmbH
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



Kanutour auf dem Biggensee

Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir einen 2,5-stündigen Rundkurs auf dem Hauptsee in 3-er/ 4er-Kanadiern. Wir starten ab der Basisstation am Sondener Kopf und es geht, je nach Wetterlage, Richtung Attendorn (Strandbad Schnüttgenhof) oder Richtung Kessenhammer-Sondern-Olpe. Ganz nach Laune der Teilnehmer gibt es kurze Badepausen, einen Brückenpfeilerslalom und leichte Paddelmanöver. Mitzubringen sind: Wetterangepasste Kleidung (Sonnen- bzw. Regenschutz), Kopfbedeckung, Schuhe (die nass werden dürfen) und Verpflegung. Schwimmfähigkeit und eine gesunde Verfassung werden zur Teilnahme vorausgesetzt.

Kurs-Nr:	201031	201040
Beginn:	17.04.2021	29.05.2021
Ort:	Bigge Elements Am Sondener Kopf, 57462 Olpe	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:00 Uhr	
Dauer:	1-mal 150 Minuten	
Kursleitung:	Stefan Lamers	
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden	

Kanutour auf der Lippe

Ab Lippstadt, dem „Venedig Westfalens“, geht es in Kanus für bis zu 5 Personen auf der Lippe durch das Naturschutzgebiet Hellinghauser Mersch in Richtung Benninghausen. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbringen Sie entspannte Stunden auf dem Wasser.

Die Boote lassen sich nach entsprechender Einweisung leicht auch von völlig Unerfahrenen beherrschen. Teilnehmen kann jeder ab ca. 4 Jahren (eine gewisse „Wassererfahrung“ sollte vorhanden sein). Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch zur eigenen Sicherheit eine entsprechende Schwimmhilfe, für alle Minderjährigen ist das Tragen Pflicht. Wir treffen uns vor der Tour am späteren Zielpunkt (Parkplatz) und fahren gemeinsam von dort mit dem Bus zum Start der Kanutour nach Lippstadt. Boote, Paddel, Schwimmhilfen und wasserfeste Tonnen für Wertgegenstände werden gestellt. Es empfiehlt sich das Tragen von sportlicher Kleidung und festem Schuhwerk.

Kurs-Nr:	202268	202269
Beginn:	22.05.2021	26.06.2021
Ort:	Treffpunkt: Parkplatz vor der Fa. Gerüstebau Krauß Dorfstr. 30, 59556 Lippstadt-Benninghausen	
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 14:30 Uhr	
Dauer:	1-mal 180 Minuten	
Kursleitung:	Kanutouren Deppe	
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden	



Klettern in der Halle

Sportiv oder Entspannung

An der (Kletter-)Wand entlang oder auch mal nach oben! Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Kleine und große Kletterfans können an hohen und nicht so hohen Wänden auf gut 2.000 qm Indoor-Kletterfläche ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen, ob die eigene sportliche Herausforderung finden oder einfach nur entspannt die Bewegung genießen. Für die entsprechende Sicherheit sorgt das fachkundige Personal der Kletterwelt.

Kurs-Nr:	203787
Beginn:	17.04.2021
Ort:	Kletterwelt Sauerland Rosmarter Allee 12, 58762 Altena
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 14:00 Uhr
Dauer:	1-mal 120 Minuten
Kursleitung:	Team der Kletterwelt
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kletterwald

Im Kletterwald Winterberg können Sie zwischen Himmel und Erde klettern, hangeln und balancieren. In 1 bis 11 Metern Höhe überwinden Sie 5 Parcours mit unterschiedlichen Elementen, in Schwierigkeitsgraden von leicht bis schwer. Der Kletterwald bietet so eine gute Möglichkeit, Naturverbundenheit und sportliche Aktivitäten miteinander zu verbinden. Besonders gefördert werden dabei Ausdauer, Motorik, Koordination und Selbstbewusstsein. Schon Kinder ab 8 Jahren können hier klettern. Für die „Kleinen“ bis 7 Jahre gibt es den Kinderparcour in 1 Meter Höhe.

Kurs-Nr:	202276
Beginn:	19.04.2021 bis einschließlich 02.07.2021
Ort:	Kletterwald Winterberg Am Waltenberg 115, 59955 Winterberg
Tag, Uhrzeit:	täglich, je nach Witterung zwischen 10:00 Uhr und 14:00 Uhr maximal 3 Stunden
Dauer:	professionelle Einweisung in die Sicherheitstechnik, Klettern in 5 verschiedenen Parcours
Kursleitung:	Mitarbeiter des Kletterwaldes Winterberg
Kursgebühr:	Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



NaturErleben!

Bewegung, Spiel und Spaß mit der Familie

Ein spannendes Naturerlebnis mit der Familie. Draußen Neues entdecken, Grenzen ausloten und womöglich über sich selbst hinauswachsen. Entdecken Sie die heimische Natur als eine hervorragende Kulisse für Bewegung, Familienzeit und Abenteuer. Erleben Sie unvergessliche Stunden zusammen mit den Erlebnis-, Natur- und Waldpädagogen unserer Kooperationspartner.

Kurs-Nr: 202273
Beginn: **27.03.2021**
Ort: Tiggeshof
 Ainkausen 3, **59757 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Ulla Tigges
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kurs-Nr: 202272
Beginn: **30.04.2021**
Ort: Tiggeshof
 Ainkausen 3, **59757 Arnsberg**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Ulla Tigges
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kurs-Nr: 203838 203839
Beginn: **24.04.2021** **08.05.2021**
Ort: Waldschule im Märkischen Kreis
 Aucheler Str. 14, **58642 Iserlohn-Letmathe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Team der Waldschule
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kurs-Nr: 201035 201039
Beginn: **24.04.2021** **22.05.2021**
Ort: Bigge Elements
 Am Sondener Kopf, **57462 Olpe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Stefan Lamers
Kursgebühr: Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



Im Leben gilt es manchmal, ganz besondere Situationen zu meistern. Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, neuen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Haben Sie massive Rückenschmerzen? Ständig zu hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme? Und sind Sie deshalb bereits in ärztlicher Behandlung? Dann nutzen auch Sie unsere speziellen Bewegungs- und Ernährungsangebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Diese Angebote helfen Ihnen, damit es Ihnen gesundheitlich bald wieder besser geht. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



Christof Dinter
Bewegungsberatung
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-502129*



Sven Dietrich
Gesundheitsberatung in Settings
Dipl.-Sportlehrer
Tel.: 0800 2655-503811*



Manuel Iwanek
Bewegungsberatung
Sportwissenschaft M.Sc.
Tel.: 0800 2655-508741*



Sabrina Meinhardt
Bewegungsberatung
Prävention, Sporttherapie und
Gesundheitsmanagement M.A.
Tel.: 0800 2655-509479*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 5



Fortsetzung von Seite 93 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



Sarah Buchholz
Ernährungsberatung,
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-509542*



Marion Finnemann
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-501588*



Ludmilla Hildebrand-Gruca
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-509540*



Heike Mast-Dürwald
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-501621*



Janine Huber
Ernährungsberatung
Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.
Tel.: 0800 2655-506618*



Petra Schellmann
Ernährungsberatung
Dipl.-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-503764*

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGf). Das sind z. B. Angebote zur Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Führung, Stärkung der Kompetenzen und individuellen Gesundheitsförderung aller Beschäftigten.

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter: aok-bgf.de/nw
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



Merle Haarhoff
BGf-Beratung
Public Health M.Sc.
Tel.: 0800 2655-504531*



Anne Hunfeld
BGf-Beratung
Dipl.-Sportlehrerin
Tel.: 0800 2655-501603*



Rainer Henkel
BGf-Beratung
Dipl.-Psychologe
Tel.: 0800 2655-503812*



Arndt Holtermann
BGf-Beratung
Dipl.-Sportwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-500261*



* Datenschutzhinweis siehe Seite 5

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen zum Beispiel die folgenden Projekte in KiTas:



- JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder

In Schulen:

- Walking Bus – Sicher und bewegt zur Grundschule
- natürlich erleben – Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen verhindern
- Henrietta & Co – Gesundheit spielend lernen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- Fit und stark plus – Wohlbefinden im Mittelpunkt
- Laufwunder – Mit Spaß aktiv

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw > Familie



Ihr AOK-Gesundheitsbudget

Für Osteopathie, professionelle Zahnreinigungen, zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft, Impfungen und z. B. nicht verschreibungspflichtige homöopathische Arzneimittel. Wir übernehmen 80 %, bis 500 EUR pro Kalenderjahr. Bei professionellen Zahnreinigungen 2-mal bis zu 50 EUR.

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Notizen



AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesund Punkte sammeln

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien oder bis zu 2.250 EUR Bargeld. So können Sie sich nach regelmäßiger Teilnahme an bis zu zwei AOK-Kursen und einem gesunderleben-Angebot je 300 Punkte gutschreiben lassen.

Schnell anmelden:



AOK-Familienbonus
aok-vorsorgebonus.de/nordwest
Telefon 0800 265 5040

oder



AOK-Prämienprogramm
aok-praemienprogramm.de/nordwest
Telefon 0800 265 5070

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.